

# 「気分の病気」について おしえて、先生！

どうして元気が無くなるの？

これまで元気が無くなる病気が「うつ」について勉強してきましたが、もう一度おさらいしてみましよう。「うつ」「うつ病」になると「気分がゆううつ」になり「やる気がでない」「意欲がわかない」「集中力がなくなる」「興味がなくなる」といった風に毎日の生活の中で積極性がなくなるとい

「うつ」の病気についてより分かりやすく

## 「うつ」の脳内伝達物質

うことでした。この様子が他人から見ると「元気がない」と評価されることとなります。ではどうしてこのようなことが起きるのでしょう。その直接的原因は脳の中の科学的変化だと言われています。

脳が変化するってどういうこと？

私たちの行動をつかさどっているのは脳。脳の指令によって

様々な行動を私たちがしている

ことはご存知のことだと思えます。さてこの脳と言われる臓器ですが、何も特別なものではなく、体にある他の臓器、例えば心臓、肝臓、腎臓などと同じで病気になることがあります。その一つの現象として起こるのが神経間情報伝達物質の減少。これが「うつ」「うつ病」の原因とされて

います。この神経間情報伝達物質の減少が代表的な脳の科学的変化の一つです。

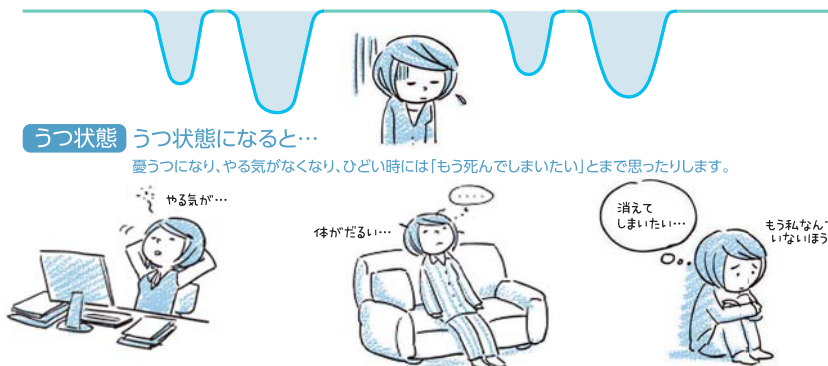
神経間情報伝達物質…？

脳みそとよく言いますが、脳という臓器は何で出来ていると思いますか？答えは神経。いわゆるニューロンというもので出来ています。このニューロンという脳神経がなんと1000億個以上集まって脳が作られている

のです。世界の人口が70億人と言われているのでいかに膨大な数の脳神経で脳が作られているのかお分かりになられると思います。この膨大な数の脳神経のつなぎ目に情報を伝達する物質というのが行きかかっていて、情報のやり取りしているのです。そしてストレスやホルモン、天候や季節などの影響を受け、この情報伝達物質が減ることがあるということが分かっているのです。これによって引き起こされる病気が「うつ」という訳です。

どんな物質があるの？

おそらく皆さんがご存知なのがアドレナリン。そうです、興奮したときに分泌される物質として有名な神経間情報伝達物質です。これが減少することがあり、そうすると意欲が低下して、「元気がない」という状態が発生するのです。その他に有名なのがセロトニン。これが減ると安心感が伝わりにくくなり、不安感が増強することになります。続きは次回お話ししましょう。



「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

〈気分の変化〉	〈行動の変化〉
<input type="checkbox"/> 気分がさえない <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 集中力が落ちている	<input type="checkbox"/> 仕事・家事がはかどらない <input type="checkbox"/> 外に出なくなる <input type="checkbox"/> 普段の会話が少なくなる
〈身体の変化〉	〈考えの変化〉
<input type="checkbox"/> しっかり眠られない <input type="checkbox"/> 頭痛、肩こりが続く <input type="checkbox"/> 食欲が落ちる	<input type="checkbox"/> 自分はダメだと思う <input type="checkbox"/> 将来に対して悲観的になる <input type="checkbox"/> 同じ事をグルグル悩む



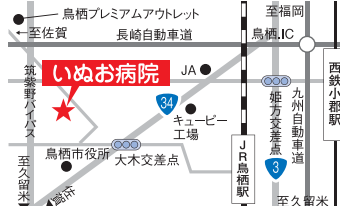
取材した先生の紹介  
犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院でお仕事をされています。精神科がご専門でさまざまなこころの病気の治療をされているようです。こころの世界は難しいようですが、この連載企画を通してこれから分かりやすく説明していただくと思います。

いぬお病院に行ってきました！

取材で訪れたいぬお病院は「うつ病」「不安障害」「統合失調症」など様々なこころの病気の方が治療にお見えでした。でも明るい待ち合い室や植物がある診察室でみなさん安心して診察を受けられていました。先生のお話では「眠れない」といったちょっとした悩みや「あがり症」といったよくある問題、そういう「こんなこと相談していいの？」と感じることで気軽に相談してほしいということでした。また予約がいらないのも気軽に受診できる理由のようなです。悩みが深くなる前にいつもと逢うと感じたら受診するのがいいかもしれません。オススメです。

最寄りの駅はJR鳥栖駅。車で5分でした。福岡から車で行く場合、筑紫野バイパスを進み、プレミアムアウトレットを過ぎた次の信号機を左に曲がってすぐです。高速道路の鳥栖インターからも近いのでアクセスがとて素晴らしいです。通いやすいのもポイント。土曜日も5時までされています。



精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007  
佐賀県鳥栖市萱方町 110-1  
【診察】9:00~17:00 【休診】日・祝日  
【初診の方でも予約はいりません】